

LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT REGULER



Manfaat Susu Kedelai Bagi kesehatan Wanita

Oleh :

Yoni Astuti

(NIK: 173 009 /NIDN : 05140819661)

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2017

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Manfaat Susu Kedelai Bagi Kesehatan Wanita
2. Bidang : Biokimia Gizi
3. Ketua Tim Pengusul :
- a. Nama Lengkap : Yoni Astuti
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. NIK / NIDN : 173009/05140819661
 - d. Disiplin Ilmu : Biomedik
 - e. Pangkat/Golongan : 3C/Lektor
 - f. Jabatan : -
 - g. Fakultas/Jurusan : FKIK/Kedokteran Umum
 - h. Alamat : Jl. Lingkar Barat, Tamantirto, Kasihan, Bantul
 - i. Telp/Fax : 0274387656 ext. ./Fax 0274387646
 - j. Alamat Rumah : Jl.Tirtosari Gg Matoa no.19.SidorejoNgestiharjo Gamping Sleman
 - k. Telp/Fax : 0274 387656
 - l. E-mail : yoni_astuti@yahoo.co.id
4. Jumlah Anggota Tim : -
Nama Anggota Tim : Yuningtyaswari,Ssi.,M.Kes.
5. Lokasi Kegiatan:
a. Desa : Ngestihardjo
b. Kecamatan : Kasihan
c. Kabupaten Bantul
6. Waktu Program : 1 bulan

Yogyakarta, 7 Agustus 2017

Mengetahui
Dekan FKIK UMY

Ketua Tim Pengusul

Dr.dr.Wiwik Kusumawati .,M.Kes.
19660527199609173018.

Dra. Yoni Astuti,M.Kes.PhD
19660814199409173009

ABSTRAK

Kedelai bahan makanan yang hampir setiap hari dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia terutama di pulau Jawa. Susu kedelai atau dikenal sebagai susu kedelai memiliki kandungan nutrisi yang sangat banyak. Nutrient yang terdapat pada susu kedelai diantaranya : fitoestrogen (Genistein) antioksidan seperti vitamin C, vitamin B kompleks (kecuali B12), vitamin E, vitamin A dan lain-lain. Wanita di Indonesia memiliki harapan hidup yang lebih tinggi daripada pria. IDY memiliki rerata harapan hidup wanita Indonesia paling tinggi (73,62 tahun). Dusun Sidorejo memiliki perkumpulan PKK dengan usia anggota sekitar 80 % beranggotakan berusia lebih dari 30 tahun. Kemandirian dalam menjaga kesehatan menjadi kebutuhan sangat mendesak. Sosialisasi tentang manfaat susu kedelai bagi kesehatan wanita penting untuk dilakukan sebagai salahsatu upaya promosi kesehatan wanita terutama usia lanjut. Kesadaran akan menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan yang murah, mudah dan bernilai gizi tinggi sangat dibutuhkan bagi wanita dusun Sidorejo Ngestiharjo Kasihan Bantul.

Kata kunci, Kesehatan wanita, susu kedelai

DAFTAR ISI

1. Lembar Judul	1
2. Lembar Pengesahan	2
3. Abstrak	3
4. Daftar Isi	4
5.A.Analisis Situsasi	5
B.Permasalahan	6
C.Tujuan Kegiatan	6
D.Manfaat Kegiatan	6
E. Metode Pelaksanaan Kegiatan	6
E.1 Pelaksanaan Kegiatan	7
E.2 Foto Kegiatan	7

E.2 Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 1. Penyampaian Materi Manfaat Susu Kedelai Bagi Kesehatan Wanita



Gambar 2. Peserta antusias dalam diskusi manfaat kedelai bagi kesehatan wanita

**PKK RT 01 Dusun Sidorejo, Ngestiharjo
Kecamatan Kasihan, Bantul**

Hal : Ucapan terimakasih

Yogyakarta, 5 Agustus 2017

Assalamu'alaikum wr. Wb

Saya Ketua PKK RT 01 Dusun Sidorejo, dengan ini mengucapkan terimakasih kepada :

Nama : 1. Dra Yoni Astuti, M.Kes.,Ph.D

2. Yuningtyaswari, S.Si.,M.Kes

Instansi: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta

yang telah melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi
tentang kesehatan kepada ibu-ibu PKK RT 01 Dusun Sidorejo dengan judul :

Manfaat Susu Kedelai untuk Kesehatan Wanita

Kegiatan tersebut telah dilaksanakan pada :

Tanggal : 5 Agustus 2017

Tempat : RT 01 Dusun Sidorejo, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul

Demikian ucapan terimakasih ini disampaikan, semoga amal baik saudara diterima
ALLAH Swt Amin.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Mengetahui,
Ketua RT 01 Ketua PKK RT 01 Sidorejo

Ketua PKK RT 01 Sidorejo



Okti Wijayanti, SE

**DAFTAR HADIR PESERTA
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Tanggal : 5 Agustus 2017

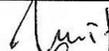
Tempat : RT 01 Sidorejo, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul,DIY

Judul :

MANFAAT SUSU KEDELAI UNTUK KESEHATAN WANITA

Oleh :

Dra. Yoni Astuti, M.Kes., Ph.D

No	Nama	Alamat	Tanda-tangan
1.	Ari Prasetyawati	sidorejo RT 01	
2.	SRI SARTINI	RT 01	
3	ny. SARIMAWATI	Sidorejo RT-01	
4.	ORNI W	"	
5	HERUWATI	"	
6	Umi Tarbiyah	"	
7	B. Mamuk	RT 01	
8	gum fatmahan	RT 01	
9.	Aqus P.	01	
10	MIS alfan	- -	
12	watik PRAPTO	- -	
13	SARWONO	- -	
14.	Dwi puzi Astuti	-	
15	ANIS	"	
16	TUKIWAJI		
17	Yuli sidan	Brungaran	
18.	B. Sami Boang	"	
19	B. Untung	- -	
20	B. Tari	- -	
21	Bu. HENRY	Sidorejo	

23	- Erna Wiyanto	-	
24	Tiwi Iwan	-	
25	WARTIHI (Jiyo)	-	
26	BENY HARIZANTO	SIDOREJO 2501	
27	& PARJIYEM	-	
28	HARTI PRIMARY	-	
29	QIZRUH	-	
30	BUDI	-	
31	Ibu. Bambang Uteng		
32	... Fatimah		
33	... Wahyu		
34	... wahini		
35	- HANJUNI	-	
36	- DORA	-	
37	- Esti	-	
38	- Jumali	-	
39	- Siswanti	-	
40	Ibu. Sri. Bambang	SIDOREJO	
41	Ibu EKO Putranto / Vita	"	
42	Ibu Ana Pusiyanto	"	
43	Ibu Mejiyem	-	
44	Ibu Tumpu	-	
45	Ibu Karni	-	
46	Ibu Samiati	-	
47	Ibu Purwo	-	
48	Ibu Tria	-	
49	u. Haryati Rusbandi	-	

Tubuhsehatdengankonsumsi susu kedelai

Yoni Astuti

KANDUNGAN UTAMA KEDELAI :

Isoflavon merupakan senyawa polifenol yang mempunyai efek seperti estrogen. Sehingga isoflavon diklasifikasikan sebagai tanaman, senyawa turunan fitoestrogen dengan aktivitas estrogenik. Kacang-kacangan, khususnya kedelai, adalah sumber terkaya isoflavon dalam makanan manusia. Dalam kedelai, isoflavon yang hadir sebagai glikosida (terikat dalam molekul gula). Fermentasi atau pencernaan kedelai atau produk kedelai menghasilkan hilangnya molekul gula dari glikosida isoflavon. Glikosida isoflavon kedelai adalah genistin, daidzin, dan glycitin, sementara aglycones disebut genistein, daidzein, dan glycitein.

MANFAAT ISOFLAVON

1. Pencegah Penyakit Kardiovaskular

Intervensi 25-50 g/hari protein kedelai dapat menurunkan LDL dari kolesterol hewani 13%. pemberian suplemen pada wanita postmenopause 80 mg / hari ekstrak isoflavon kedelai selama lima minggu secara bermakna menurunkan kekakuan arteri

2. Pencegah Penyakit Kanker

Asupan isoflavon dari berbagai makanan kedelai mengandung 25-50 mg / hari [12], lebih rendah daripada tingkat kanker payudara di negara-negara Barat di mana asupan isoflavon rata-rata pada perempuan non-Asia kurang dari 2 mg / hari. Asupan kedelai yang lebih tinggi selama masa remaja dapat menurunkan risiko terkena kanker payudara di kemudian hari, peran potensial isoflavon kedelai dalam menghambat perkembangan kanker prostat.

3. Pencegah Osteoporosis

Berkurangnya Bone Mineral Density (Kepadatan tulang belakang) selama enam bulan secara signifikan lebih rendah pada wanita postmenopause ditambah dengan protein kedelai mengandung isoflavon dibandingkan pada mereka ditambah dengan jumlah yang sama dari protein susu, tapi dua uji coba lagi ditemukan bahwa kerugian BMD tidak secara signifikan berbeda antara wanita postmenopause dengan intervensi protein kedelai yang mengandung isoflavon dengan intervensi protein susu.

4. Pencegah Penurunan Fungsi Kognitif

Wanita pascamenopause yang diberikan ekstrak kedelai, 60 mg / hari isoflavon kedelai selama 6-12 minggu, hasilnya lebih baik pada tes kognitif mengingat gambar (memori jangka pendek), pembalikan aturan belajar (fleksibilitas mental), dan tugas perencanaan dibandingkan dengan wanita diberi placebo. Uji coba lain, wanita menopause diberikan suplemen 110 mg / hari isoflavon kedelai selama enam bulan mendapatkan tes kefasihan lisan lebih baik daripada wanita yang diberikan placebo.

5. Antioksidan

Aktivitas hidroperoksidasi dalam hati meningkat pada konsumsi isoflavon kedelai dalam diet selama seminggu.

6. Pengganti Terapi Sulih Hormon (TSH)

isoflavon dijumpai terutama di dalam produk-produk olahan kedelai, yang secara struktural merupakan estrogen-like substances dan secara fungsional mirip dengan 17β -estradiol